

# まとまりペースト食の作り方

普通食

焼き魚

ひじき煮



ご飯

けんちん汁

まとまりペースト食



## まとまりペースト食の有効性

食べる機能の発達には、口唇・舌・顎などの動きの発達段階にあった食形態を選択することが重要です。

水分が多くゆるいミキサー食は口の中で広がりやすいため、舌の動きが拙劣(未熟)なお子さんにとっては食べにくい形状となる場合があります。まとまりペースト食は、嚥下調整剤を使用することで、通常のみキサー食に比べて口の中で広がりにくく、ゆっくりのどに送り込むことができる形状となっています。舌での押しつぶしや咀嚼機能が未獲得で、飲み込む力が弱いお子さんにとって有効です。

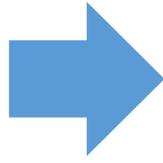
当センターでは、「発達期摂食嚥下障害児(者)のための嚥下調整食分類 2018」を基に、まとまりペースト食の調理・提供を行っています。



## 粥まともりペースト食

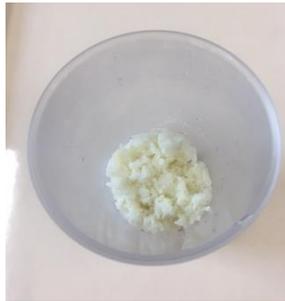


全粥



粥まともりペースト

1人分を攪拌するには、少量でも使用でき、洗いものも少ないハンドブレンダーがおすすめです。



①全粥をカップに入れる



②酵素を入れる



③ハンドブレンダーで攪拌する



④ミキサーゲルを全体量の1.5%入れる。



⑤ハンドブレンダーで攪拌する



⑥スルーキングを全体量の0.5%入れる



⑦ハンドブレンダーで攪拌する



⑧出来上がり

## けんちん汁



けんちん汁をカップに入れて、ミキサーゲルを全体量の1.5%、スルーキングを0.5%入れて攪拌する

## 果物（柿）



やわらかく炊いた柿にミキサーゲルを全体量の2%、スルーキングを1%入れ、攪拌する

### ★作り方のポイント★

- ①ゲル化剤ととろみ剤を使用することで、まともりとなめらかさをだしています。
- ②汁物・果物については、水分量が多いので、水を加えていません。
- ③食材によって水分量など品質は一定ではありません。お家で作る時は、お子様に適した物性になるよう出来上がりを確認しましょう。

# ひじき煮



普通食

まともりペースト食



①ミルコップに食材を入れる



②食材と同量の加水をする (白湯又はだし汁)



③ミキサーで搅拌する



④全体量の 1.5%のミキサーゲルを入れ搅拌する



⑤全体量の 0.5%のスルーキングを入れ搅拌する



⑥物性の確認をする  
※硬いようであれば加水して搅拌する  
※軟らかいようであればミキサーゲルを少量入れ搅拌する



⑦型に入れ形成する  
2~3分程で安定します

# 焼き魚

※ひじき煮と同様に作ります



一般食



まともりペースト食



①魚の皮をはぎカップに入れ、魚の重量と同量の白湯を入れ搅拌する



②全体量の 1.5%のミキサーゲルを入れ搅拌する



③全体量の 0.5%のスルーキングを入れ搅拌する



④型に入れる

### 当センターで使用している嚥下調整剤

摂食・嚥下機能の状態に応じた適切な食事を提供するために使用し、誤嚥の防止や栄養状態の改善を目指した嚥下調整食を提供しています。

ゲル化剤には加熱が必要なものと必要でないもの、でんぷん分解酵素を含んだもの等もあります。とろみ調整剤もいろんなメーカーからいろんな商品が販売されています。

	<p><b>ミキサーゲル（宮源）</b> [クイックゲル化食品] まとまりペースト食・まとまりマッシュ食に使用 加熱しなくても混ぜるだけでゲル化する</p>
	<p><b>新スルーキング i（キッセイ薬品工業）</b> [とろみ調整剤] 液体のとろみつけ まとまりペースト食・まとまりマッシュ食に使用</p>
	<p><b>酵素パウダー（宮源）</b> [食品酵素製剤] でんぷんをさらさらに分解する イモ類の料理・粥ゼリーに使用</p>

### 調理器具の紹介

使用目的にあった容量や機能のものを選びましょう。

	<p><b>ハンドブレンダー</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・手で持って使用するスティックタイプ</li><li>・アタッチメントによって、ブレンダー機能のほかにもじん切りに対応するチョッパー、泡立て用のビーター（ホイッパー）などにも使え多機能である。</li></ul>
	<p><b>ミキサー 2台（容量ちがい）</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・比較的きれいに細かくすることができるが、ある程度の水分と容量がないときれいに仕上がらない。</li><li>・一人分を作る場合は容量が少なく、使い勝手のいいものを選ぶとよい。</li></ul>